

Teknik Stress Inoculation Training Prespektif Islam

Irja Trifirdatun
Hasanah^{1*}, Nurjannah²,

Universitas IslamNagri Sunan
Kalijaga Yogyakarta

2i200012009@student.uin-suka.ac.id

* Corresponding Author

Received:
23 Desember 2022

Accepted:
29 Desember 2022

Published:
30 Desember 2022

Abstrak:

Penelitian ini membahas tentang Teknik Stress Inoculation Training (SIT) yang dikembangkan dan dievaluasi menjadi bimbingan dan konseling berbasis Islam dalam praktiknya. Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah membantu seseorang untuk menemukan solusi dari masalah psikisnya baik dengan pendekatan yang bersifat pencegahan dan pengobatan. Melalui bimbingan dan konseling ini konselor dapat membantu individu untuk menangani berbagai masalah antara lain masalah keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder atau data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung tetapi berasal dari hasil peneliti-peneliti terdahulu dan metode pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi. Hasil penelitian ini adalah evaluasi dan pengembangan teknik konseling Stress Inoculation Training (SIT) menjadi konsep bimbingan, konseling berbasis Islam.

Kata kunci: Konseling, Stress Inoculation Training, Islam

Abstract:

This study discusses the Stress Inoculation training (SIT) technique which was developed and evaluated to become Islamic-based guidance and counseling in practice. The purpose of guidance and counseling is to help a person to find a solution to his psychological problems with both preventive and treatment approaches. Through guidance and counseling, counselors can help individuals to deal with various problems including family, school, work and community problems. This study uses the method of literature study. The source of the data used in this study is secondary data or data obtained not from direct observation but from the results of previous researchers and the data collection method uses the documentation method. The results of this study are the evaluation and development of the Stress Inoculation Training (SIT) counseling technique into the concept of guidance, Islamic-based counse.

Keywords: counseling, Stress Inoculation Training, Islam

A. Pendahuluan

Setiap anak manusia sejak dalam kandungan sebenarnya telah dilengkapi dengan fitrah oleh Dzat yang maha menciptakan. Salah satu fitrah yang ada pada manusia di samping fitrah jasmani, rohani, dan nafs. Adalah fitrah beriman kepada Allah SWT dan tunduk kepada-Nya. Bersumber dari fitrah itulah manusia cenderung berbuat baik, menaungi sesama, dan mendatangkan banyak manfaat bagi banyak orang. Namun tidak dapat dipungkiri manusia pun sering berbuat sebaliknya.

Pengabaian fitrah dalam kehidupan individu dan sosial bukan hanya berakibat buruk bagi pelakunya, tetapi lebih dari itu bisa mendatangkan kesengsaraan dan kemelaratan bagi masyarakat sekitarnya termasuk didalamnya yang telah hidup sesuai dengan fitrah datangnya berbagai bencana alam yang menewaskan ratusan ribu jiwa dan munculnya bermacam-macam penyakit yang tidak bisa diselesaikan secara medis mengindikasikan bahwa telah datang peringatan Allah SWT kepada manusia agar manusia segera kembali kepada fitrahnya. Pertanyaan yang muncul upaya apa yang dapat dilakukan agar fitrah yang ada di setiap individu berkembang dengan baik, dan kehidupan masyarakat juga bisa lebih tentram dan sejahtera. Berangkat dari pemikiran tersebut, maka dipandang perlu ada model layanan bimbingan konseling guna mengembangkan fitrah manusia, dengan harapan individu yang dibimbing bisa menjadi pribadi yang kaffah, dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.

Stress Inoculation Training (SIT), sebuah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stresor-stresor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk *stress* (distress adalah istilah untuk *stress* yang berakibat buruk, *eustress* adalah istilah untuk *stress* yang berakibat baik, misalnya memotivasi kita untuk menyelesaikan sesuatu).

Meichenbaum percaya bahwa klien dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi masalah dengan memodifikasi keyakinannya tentang kinerjanya sendiri dalam situasi penuh tekanan. *Stress Inoculation Training* (SIT) mencoba meningkatkan keterampilan *coping* klien yang sengaja dibangun dan mendorong klien untuk menggunakan keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya (Meichenbaum, 1995). *Stress Inoculation Training* (SIT) menggabungkan elemen-elemen pengajaran sokratik dan didaktif, pemantauan diri klien, *cognitive restructuring*, *problem solving*, latihan relaksasi, *behavior rehearsal*, dan perubahan lingkungan (Eford, 2016:323).

B. Metodologi

Jenis penelitian dalam artikel ini menggunakan studi kepustakaan (literatur) yang dilakukan dengan cara mengkaji teori-teori dan praksis melalui kepustakaan baik itu dari jurnal ilmiah, internet, buku, *e-book*, dan fakta-fakta yang ada di lapangan khususnya mengenai teknik konseling *Stress Inoculation Training* pengumpulan data yang digunakan melalui dokumentasi dengan teknik analisis menggunakan reduksi data yaitu proses pemusatan perhatian atau pemilihan untuk mengabstrakkan, menyederhanakan dan mentransformasi data yang masih bersifat kasar, disusun secara sistematis dengan

menonjolkan pokok-pokok penting agar pembaca lebih mudah paham, hingga kemudian ditarik suatu kesimpulan dan diverifikasi. Hasil dari berbagai telaah literatur ini akan digunakan untuk mengidentifikasi teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) prespektif Islam.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Teknik *Stress Inoculation Training*

Stress Inoculation Training (SIT) merupakan sebuah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stresor-ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distress (distress adalah istilah untuk *stress* yang berakibat buruk, *eustress* adalah istilah untuk *Stress* yang berakibat baik, misalnya memotivasi kita untuk menyelesaikan sesuatu). Meichenbaum percaya bahwa klien dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi masalah dengan memodifikasi keyakinannya tentang kinerjanya sendiri dalam situasi penuh tekanan. *Stress Inoculation Training* (SIT) mencoba meningkatkan keterampilan coping klien yang sengaja dibangun dan mendorong klien untuk menggunakan keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya (Meichenbaum, 1995). *Stress Inoculation Training* (SIT) menggabungkan elemen-elemen pengajaran sokratik dan didaktif, pemantauan-diri klien, *cognitive restructuring*, *problem solving*, latihan relaksasi, *behavior rehearsal*, dan perubahan lingkungan (Eford, 2016:323). Akan tetapi, SIT bukan penanganan formula yang dapat secara membabi buta pada semua klien yang mengalami distress (hendaya). SIT terdiri atas prinsip-prinsip umum dan prosedur-prosedur klinis yang harus disesuaikan dengan kondisi individual klien.

2. Sejarah *Stress Inoculation Training* (SIT)

Stress Inoculation Training (SIT) diintroduksi oleh Meichenbaum pada awal tahun 1970-an. Klien-klien pertamanya adalah individu-individu yang mengalami ketakutan majemuk yang mengalami kesulitan mengendalikan amarahnya dan yang mengalami masalah dalam mengatasi kesakitan fisik (Meichenbaum, 1993). Meichenbaum menekankan modifikasi perilaku kognitif, yang dikonsentrasikan pada mengubah *self-talk* klien (Corey, 2015), SIT melibatkan sebuah komponen kognitif yang memfokuskan pada membantu klien memodifikasi instruksi dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. SIT membantu klien dalam mengonseptualisasikan dan *me-reframing stress*, yang memungkinkan mereka untuk *me-rescript* hidupnya atau mengembangkan naratif baru tentang kemampuannya untuk mengatasi masalah. (Meichenbaum, 1993).

SIT didasarkan pada pandangan transaksional tentang *stress*, yang menyatakan bahwa *stress* terjadi bilamana tuntutan yang dipersepsi dari sebuah situasi melampaui kemampuan yang dipersepsi untuk memenuhi tuntutan itu (Meichenbaum, 1993). *Stress* oleh karenanya didefinisikan sebagai hubungan antara orang dan lingkungan di mana orang itu melihat tuntutan yang dihadapinya saat ini melampaui sumber daya yang dimiliki untuk memenuhinya. SIT mencoba memperkuat keterampilan *coping* klien dan meningkatkan keyakinan klien akan kemampuan *coping*-nya, sehingga memungkinkannya untuk mengatasi *stressor-stressor* kehidupannya secara lebih efektif.

3. Tujuan *Stress Inoculation Training* (SIT)

SIT itu memiliki beberapa tujuan yaitu agar klien belajar untuk melihat Stressnya sebagai reaksi adaptif yang normal (Meichenbaum, 1993). Klien juga menemukan perjalanan gangguannya, sifat transaksional stresnya, dan perannya sendiri dalam mempertahankan tingkat stresnya. Di samping itu, klien belajar untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya tentang itu dan dengan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang dapat dan tidak dapat diubah dari situasi-situasi yang penuh tekanan. Terakhir, klien menguraikan stressor-stressor besar menjadi tujuan-tujuan *coping* jangka pendek, jangka-menengah, dan jangka-panjang.

4. Implementasikan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

SIT dapat dilakukan dengan individu, pasangan, kelompok kecil, atau kelompok besar (Meichenbaum, 1993). Biasanya SIT terdiri atas 8 sampai 15 sesi, plus booster atau sesi tindak-lanjut yang berlangsung antara 3 sampai 12 bulan. Melibatkan tiga fase: (1) konseptualisasi, (2) perolehan keterampilan dan berlatih dan (3) aplikasi dan penyelesaian.

Fase pertama SIT, fase konseptualisasi, mengajarkan kepada klien tentang sifat stres maupun peran klien dalam menciptakan stres (Corey, 2015). Klien dan konselor profesional bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi *problem* (masalah yang membuat klien mencari konseling) (Meichenbaum, 1993). Begitu *stressor-stressor* global telah teridentifikasi, konselor profesional dapat membantu klien mengurangi *stressor-stressor* sebut menjadi situasi-situasi penuh-tekanan spesifik dan mengevaluasi paya-upaya *coping* klien saat ini. Klien kemudian mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang spesifik secara perilaku agar pemahaman bahwa sebagian aspek stres dapat diubah dan sebagian lainnya tidak dapat diubah. Klien juga memantau sendiri dialog batin, perasaan, dan perilaku yang terjadi selama situasi-situasi penuh-tekanan. Konselor profesional kemudian dapat menggunakan laporan-diri klien untuk membantu mengembangkan suatu konseptualisasi baru tentang stres.

Fase Kedua SIT, fase memperoleh keterampilan dan berlatih, klien mempelajari beragam teknik coping perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam situasi yang penuh tekanan (Corey, 2015). Keterampilan-keterampilan *coping* ini mungkin termasuk mengumpulkan informasi tentang situasi penuh tekanan; merencanakan sumber daya dan rute pelarian; *cognitive restructuring* pernyataan-pernyataan negatif yang dialamatkan pada diri sendiri, instruksi kepada diri sendiri yang berorientasi tugas, mengatasi masalah, dan teknik-teknik behavioral seperti relaksasi, asertivitas, atau *frewarding* untuk *coping* (Meichenbaum & Deffenbacher, 1988). Keterampilan-keterampilan *coping* penting lainnya adalah keterampilan sosial, manajemen waktu, mengembangkan sistem dukungan, dan merelevansikan prioritas (Corey, 2015). Setelah klien diajari sejumlah strategi *coping*, keterampilan dapat diperkuat melalui latihan perilaku dan *imagery*, *coping* melalui contoh, dan latihan dengan instruksi sendiri (Meichenbaum, 1993). Konselor profesional seharusnya juga mendiskusikan dengan klien tentang kemungkinan-kemungkinan penghalang dan kendala untuk menggunakan berbagai teknik *coping*.

Fase ketiga, fase penerapan dan penyelesaian, memungkinkan transfer teknik-teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku kognitif keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata (Corey, 2015). Dalam tahap ini keterampilan-keterampilan dilatih melalui bermain peran, simulasi, *imagery*, dan praktik *in vivo* bertahap (Meichenbaum &

Deffenbacher, 1988). Setelah keterampilan-keterampilan dikuasai, mereka diintegrasikan ke dalam dunia eksternal melalui tugas-tugas pekerjaan rumah yang dinilai. Aspek penting lain dari fase terakhir ini adalah pencegahan *relapse* (kambuh) (Meichenbaum, 1993). Untuk mencegah *relapse*, klien dan konselor profesional bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi situasi-situasi berisiko tinggi, mengantisipasi reaksi-reaksi penuh stres, dan berlatih respon-respon *coping*. Disamping itu, SIT sering kali memasukkan sesi tindak lanjut *booster* dan mungkin melibatkan *significant others* (orang yang berperan penting dalam hidup klien) dalam pelatihan untuk membantu klien.

5. Evaluasi Terhadap Teknik *Stress Inoculation Training*

a. Kelebihan

- 1) sejak pengembangan teknik ini dimulai, banyak penelitian yang menguji kegunaan dan manfaat SIT. Selama lebih dari dua dekade, SIT tetap menjadi model dominan untuk pelatihan pengelolaan Stress di tempat kerja (Flaxman & Bond, 2010).
- 2) Suzana dan Marian (2012) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa SIT sangat efektif dalam mengajarkan strategi *coping* pada remaja untuk mengurangi *stress*, kegelisahan yang diukur dalam jangka pendek, dan tiga bulan setelahnya.
- 3) Shalkouhi, Vatankhah dan Bahri (2105), juga menjelaskan bahwa pemberian SIT mampu meningkatkan daya tahan tubuh untuk memerangi situasi *stress* serta meningkatkan harapan hidup.

b. Kekurangan

- 1) Penelitian yang dilakukan Flaxman dan Bond (2010) menunjukkan bahwa SIT kurang memberikan dampak secara signifikan terhadap fleksibilitas psikologi dan disfungsi kognitif dalam menghadapi *stress* di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa dampak yang diberikan SIT bagi individu yang mengalami *stress* tidak menjadi konsisten.
- 2) SIT hanya memberikan waktu singkat dalam mengintervensi pada ranah tersebut sehingga berpengaruh pada ketahanan individu dalam menghadapi situasi tekanan di masa mendatang.

c. Kritik

Sesi yang diperlukan dalam proses SIT ini cukup panjang. Walaupun pemberian keterampilan pada fase kedua merupakan fase yang kritis, namun dengan tidak adanya latihan atau percobaan yang cukup dalam menerapkan *coping* dalam kehidupan sehari-hari, *skill* atau keterampilan *training* tidak efektif atau tidak cukup bermanfaat karena SIT secara utuh memerlukan waktu 3-12 bulan.

6. Pengembangan Teknik *Stress Inoculation Training*

Meichenbaum (1980) mengatakan bahwa "*Stress Inoculation Training (SIT) is multifaceted type of cognitive behavioral therapy designed to help individual cope with Stress.*" (Pelatihan *stress* Inokulasi adalah jenis terapi kognitif perilaku yang dirancang untuk membantu individu mengatasi stres.) SIT mencoba memperkuat *coping* klien dan meningkatkan keyakinan klien akan kemampuan *coping*nya, sehingga memungkinkannya untuk mengatasi *stressor-stressor* kehidupannya secara lebih efektif.

Maka dari itu penulis memberikan saran pelaksanaan teknik *stress inoculation* ini dikembangkan dengan *coping stress* dalam prespektif Al-Qur'an, *coping* yang efektif akan mempengaruhi berkembang atau tidaknya stres yang dialami oleh seorang individu. Bagian ini akan membahas tentang *coping stress* sebagaimana dijelaskan oleh Al-Qur'an yaitu:

a. Ikhlas

Al-Qur'an mengajarkan kepada kita untuk melakukan sesuatu dengan ikhlas hanya karena Allah swt semata. Keikhlasan hati akan membantu kita untuk memperoleh ketenangan, meskipun apa yang kita lakukan menuai kegagalan. Sesungguhnya, jika sukses itu semua karena Allah SWT dan jika gagal akan kita kembalikan kepada Allah SWT. Demikian pula ketika kita memperoleh cobaan, sesungguhnya itu juga ketetapan dari Allah, untuk itu kita tentu akan menerimanya dengan ikhlas.

Allah SWT berfirman dalam surat At-Taubah ayat 91: *"Tiada dosa (lantaran tidak pergi untuk berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit, dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas, kepada Allah swtdan Rosul-Nya, tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik dan Allah swtmaha pengampun lagi maha penyayang"*.

b. Sabar

Al-Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Karena, kesabaran memiliki banyak faedah dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian dan meningkatkan kemampuan manusia ketika menghadapi masalah. Allah SWT berfirman (QS. Al-Baqarah ayat 153): *"Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah swtbersama dengan orang-orang yang sabar"*.

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh karena musibah dan bencana yang menimpanya. Allah SWT mengajar kepada kita untuk selalu bersabar, sesungguhnya apa pun yang menimpanya merupakan cobaan dari-Nya. Allah SWT berfirman (QS. al-baqarah ayat 155-157): *"Dan sungguh kami akan memberi cobaan kepada kalian dengan sesuatu yang berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mengucapkan: sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah SWT dan hanya kepada-Nya kami kembali. Mereka itu akan mendapat sholawat dari Rabb mereka dan rahmat. Dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk"*.

c. Zikir

Al-Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah swt akan mendatangkan ketentraman hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa maupun membaca Al Qur'an. Allah swtberfirman (QS. Ar Ra'ad ayat 28): *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tentram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tentram"*. Dalam surat yang lain Allah SWT berfirman (QS. Thoha ayat 130: *"Oleh karena itu, bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan. Dan bertasbihlah sambil memuji Rabb-Mu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya, dan bertasbih pulalah pada waktu malam tiba dan pada waktu-waktu siang supaya kamu merasa senang"*. Ketika

melakukan zikir, seorang individu akan merasa dekat dengan Allah SWT, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, dan tentram, serta bahagia. Allah SWT berfirman (QS. al-Baqarah; 152): *“Oleh karena itu, ingatlah kalian kepada-Ku, niscaya Aku pun ingat kepada kalian”*.

d. Tobat

Perasaan gelisah bisa hadir dalam diri individu ketika ia merasa berdosa. Al Qur'an mengajarkan kita ketika terjadi perasaan berdosa seharusnya kita bertobat. Dengan bertobat Allah swt mengampuni dosa-dosa yang kita lakukan, serta memperkuat harapan akan keridhoan Allah SWT. Tobat akan memperingan kegelisahan yang dihadapi manusia. Allah SWT berfirman (QS. Az-Zumar ayat 53): *“katakanlah, Wahai hamba-hamba Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, kalian jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah SWT akan mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang maha pengampun lagi maha penyayang”*. Dalam menghadapi penderitaan, memperbarui kekuatan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan, beban hidup, musibah, dan Allah SWT juga berfirman (QS. An-Nisa ayat 48): *“Barang siapa yang melakukan kejahatan dan menzalimi diri sendiri, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah SWT Maha Pengampun lagi maha penyayang”*.

e. Berpikir Positif dan Optimis

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk selalu bersyukur dalam arti berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala cobaan dari Allah SWT. Sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan Allah SWT berfirman (QS. Al-Insirah ayat 5-6): *“Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan”*. Dengan ayat ini terkandung makna bahwa musibah itu tidak perlu diratapi. Mengeluh dan meratapi musibah justru akan mengaktifkan gen-gen negatif untuk menginstruksikan perilaku-perilaku negatif dan mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, yang perlu kita lakukan adalah menata hati dan pikiran untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Musibah adalah keniscayaan, akan tetapi penderitaan itu adalah sikap dan pilihan. Oleh karena itu mengubah pola pikir atau mengubah sudut pandang sangat diperlukan, agar kita terhindar dari Stress atau penderitaan. Penderitaan akan musibah akan sirna dengan berpikir positif, bersyukur dan bertawakal Allah SWT berfirman (QS. At-Taubah ayat 51): *“Apa yang menimpa kami ini telah Allah swtgariskan. Dialah pelindung kami. Hanya kepada Allah swtsemata semestinya orang-orang mukmin itu bertawakal”*.

f. Shalat

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk menjadikan shalat sebagai obat ketika kita mengalami penderitaan karena musibah atau cobaan lainnya. Allah SWT berfirman (QS. Al-Baqarah ayat 153): *“Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah SWT bersama dengan orang-orang yang sabar”*. Istilah shalat menunjukkan bahwa dalam shalat itu terdapat hubungan manusia dengan Rabb-Nya. Ketika shalat seseorang berdiri secara khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah SWT, penciptanya dan pencipta semesta alam berdirinya manusia seperti ini akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kesucian spiritual, ketentraman qalbu, dan ketenangan jiwa. Demikian pula dengan doa dan

tasbih sesuai melaksanakan shalat juga dapat sebagai fungsi relaksasi dan ketenangan jiwa. Pengungkapan masalah-masalah yang dihadapi kepada Allah SWT dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Allah SWT berfirman (QS. Ghafur ayat 60): *dan Rabb kalian berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku akan memperkenankan kalian"*.

Dengan adanya beberapa langkah yang telah di tawarkan Al-Quran dalam menghadapi *stress* diharapkan menjadi evaluasi bagi para konselor Islam dalam mengembangkan dan mengkolaborasikan antara tahap yang di tawarkan oleh teknik *Stress Inoculation Training* dengan tahapan yang di tawarkan oleh islam. agar dalam pelaksanaannya tidak terlepas dari bantuan yang Allah SWT. Karna segala sesuatu baik kebahagiaan maupun kesedihan datangnya dari Allah SWT. Tidak ada salahnya kita sebagai hambanya selalu menjadikan Allah SWT sebagai sandaran dari segala sesuatu yang bersangkutan dengan duniawi. Kita seharusnya selalu berprasangka baik kepada Allah SWT dan selalu ikhlas serta sabar atas cobaan yang diberikan dan yakin bahwa Allah SWT tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuan hambanya.

D. Kesimpulan

Konseling *Stress Inoculation Training* ini bertujuan untuk menangani *Stress* dan meningkatkan *coping* pada individu. Konseling SIT ini sangat membantu individu-individu yang tidak dapat lagi menampung masalah pada dirinya sehingga terjadi *Stress* dan untuk mengatasi berbagai masalah antara lain masalah sekolah, keluarga, sosial dan lain-lain. Konseling SIT kemudian dikembangkan dan dievaluasi menjadi konseling SIT berbasis Islam SIT berbasis Islam berasal dari konsep yang bersumber pada ajaran agama yaitu Al-Quran. Tujuan dari konseling SIT berbasis Islam mengajarkan bahwa setiap masalah akan ada solusinya karena Allah SWT tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya.

RUJUKAN:

- Aryani, F. 2012. *Stress Inoculation Training (SIT) : Solusi Efektif mengelola stress*. <http://digilib.unm.ac.id/files/disk/1/7/unm-digilib-unmfaridaarya-303-lartikel-i-pdf> (di akses pada tanggal 18 november 2022)
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (ed. Terjemahan). Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (ed. Terjemahan). Bandung: Refika Aditama.
- Departemen Agama RI.2010. *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid I Jakarta: Lentera Abadi.
- Efford B.T. 2016. *"40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor"*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Erwan. *Penerapan Teknik Stress Inoculation Training Untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa di SMP Negeri 20 Makasar*. Jpurnal Educandum.
- Hasanah, M. (2019). *Stress Dan Solusinya Dalam Prespektif Psikologi dan Islam*. Jurnal Ummul Quran, 104-116.